معلومـــــــات

في

- حِكَمِ الأربعينيات من الكتاب والسنة والأثر
- آي الحمد والثناء في القرآن
- نصوص من الكتاب والسنة والأثر في الشكران

إعداد

الشيخ الإمام داود ألفنلا عبد المجيد أيليخا الإلوري

لمناسبة حفلة العيد الأربعيني من

تأسيس مركز نور الإسلام للتعليم العربي الإسلامي

إسالي عوجا أغيغي لاغوس

25-11-2015

الطبعة الاولى

2015م ١٤٣٧هـ

معلومـــات

في

- حِكَم الأربعينيات من الكتاب والسنة والأثر
- آي الحمد والثناء فى القرآن
- نصوص من الكتاب والسنة والأثر فى الشكران

إعداد

الشيخ الإمام داود ألفنلا عبد المجيد أيليخا الإلورى

لمناسبة حفلة العيد الأربعيني من

تأسيس مركز نور الإسلام للتعليم العربي والإسلامي

إسالى عوجا أغيغي لاغوس

٢٥-١١-٢٠١٥

الطبعة الاولى

٢٠١٥م ١٤٣٧هـ



تقديم

حمدا وشكرا وثناء على الذي أوجب على عباده الإعتـراف بالجميـل بقوله سبحانه وتعالى :

(قُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسَلَامٌ عَلَى عِبَادِهِ الَّذِينَ اصْـطَفَى آللَّـهُ خَيْـرٌ أَمَّـا يُشْرِكُونَ)٥٩ وقال أيضا:(لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد)

صلاة وسلاما على رسول الحمد والشكر وسمّاه ربه محمـودا وأرسـله بالكتاب المبين الذي يعلن الحمد والشكر ويرشد الخلق إلى عرفان الخير والحق وهو المبعوث تنويرا لجميع الخلق وعامة الناس رحمة للعالمين.

أما بعد:

فالإنسان مطبوع ومجبول على طلب الخيرات والسرور ومنع اللوعـات والشرور وهويجزع إذا مسه الخير يمنع من فوته وقلما يتفكـر علـى القليل بل يتطمع فى زيادة الخير على ما أنعم الله عليه من الـنعم طبقـا لقوله تعالى:(إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَـسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا) سورة المعارج ١٩ – ٢١.

ولكن الله استثنى من الإنسان عباده المخلصين المؤمنين بقوله تعالى: (إِلَّا الْمُصَلِّينَ).

فعلا، إننا فى مواقف الحمد والشكر لله على إنعامه علينا وعلى إبقائنا فى الحياة وإسبال غطائه على مدرستنا(مركز نور الإسلام للتعليم العربي والإسلامي) من بداية نشوئها ١٩٧٥م حتى الآن ٢٠١٥م فى العيد الأربعينيي لذلك نقدّم هذه الأوراق البيض التي بين يدي القارئ تخليدا لذكريات العيد الأربعيني ولهذا يتضمن الكتاب بعض نصوص القرآنية والأحاديث النبوية وآي الحمد والشكر على ضوء الكتاب والسنة النبوية مع إيراد الآثار السلفية والمعلوماتية حول ما يتعلق بالأربعينات.

والله المسؤل أن يوفقنا إلى ما يحب ويرضى وهو مجيب السائلين.

المؤلف

الشيخ الإمام داود ألفنلا عبد المجيد أيليخا

٢٤/ ١١/٢٠١٥م

بسم الله الرّحمان الرّحيم

حكم فى عدد الأربعين من الكتاب والسنة والأثر

ومن تلك النصوص القرآنية قوله تعالى فى سورة البقرة:

١- وَإِذْ وَاعَدْنَا مُوسَى أَرْبَعِينَ لَيْلَةً ثُمَّ اتَّخَذْتُمُ الْعِجْلَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَنْتُمْ ظَالِمُونَ.

٢- قوله تعالى فى سورة المائدة:

قَالَ فَإِنَّهَا مُحَرَّمَةٌ عَلَيْهِمْ أَرْبَعِينَ سَنَةً يَتِيهُونَ فِي الأَرْضِ فَلاَ تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ.

٣- وقوله تعالى فى سورة الأعراف:

وَوَاعَدْنَا مُوسَى ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتْمَمْنَاهَا بِعَشْرٍ فَتَمَّ مِيقَاتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً وَقَالَ مُوسَى لِأَخِيهِ هَارُونَ اخْلُفْنِي فِي قَــوْمِي وَأَصْلِحْ وَلَا تَتَّبِعْ سَبِيلَ الْمُفْسِدِينَ.

٤- وقوله تعالى في سورة الأحقاف:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ.

مواطن الأربعين في الأحاديث

* عن أبي عبد الله بن عمرو أن النبي صلى الله عليه وسلم قال له اقرأ القرآن في أربعين وقال إسحاق بن إبراهيم ولا نحب للرجل أن يأتي عليه أكثر من أربعين يومــاً ولم يقــرأ القرآن لهذا الحديث.

* وعن أبي درداء قال سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم ماحدّ العلم الذى إذا بلغه الرجل كان فقيها قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من حفظ على أمتي أربعين حديثاً في أمر دينها بعثه الله ففيها وكنت له يــوم القيامــة شــافعاً وشهيداً.

* عن أبي رزين العقيلي قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: رؤيا المؤمن جزء من أربعين جزءاً من النبــوة رواه الترمذي.

* عن عائشة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: كان يصلي جالساً فيقرأ وهو جالس فإذا بقي من قراءته قدر ما يكون ثلاثين أو أربعين آية قام فقرأ وهو قائم ثم ركع ثم سجد ثم يفعل في الركعة الثانية مثل ذالك.

* قال علي كرم الله وجهه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: قد عفوت عن صدقة الخيل والرقيق فهاتوا صدقة الرقة من كل أربعين درهما درهماً.

* عن أنس وقّت لنا في قص الشارب وتقليم الأظافر ونتف الإبط وحلق العانة أن لا نترك أكثر من أربعين ليلة.

* عن أم سلمة قالت كانت النفساء تجلس على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم أربعين يوماً فكلنا نطلي وجوهنا بالورس من الكلف.

* قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يخرج رجال في أمتي ويمكث أربعين لا أدري أربعين يوماً أو أربعين شهراً أو أربعين عاماً فيبعث الله عيسى ابن مريم كأنه عروة بن مسعود فيطلبه ويهلكه ثم يمكث الناس سبع سنين ليس بين اثنين عداوة.

* عن أبي جهيم قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لو يعلم المارّ بين يدى المصلى ماذا كان عليه لكان أن يقف أربعين خيراً له من أن يمرّ بين يديه قال أبو النصر لا أدري أ أربعين يوماً أو شهراً أو سنةً.

وأما السنة الشريفة فقد أوردت هذا العدد بتعابير مختلفة تشترك كلها فى التأكيد على هذا الرقم الخاص نورد- هنا-نماذج منها:-

* خلق الله تعالى آدم (عليه السلام) فى فترات حدّدت كل واحدة بأربعين صباحا.

*خلق الله البيت الحرام قبل المسجد الأقصى فى القدس بأربعين عاما.

*وراء شمسنا هذا أربعون عين شمس ما بين كل شمس إلى شمسٍ أربعون عاما.

* بكى آدم (عليه السلام) على الجنة أربعين. صباحا.

*بكى آدم (عليه السلام) على ولده عابيل أربعين ليلة.

*بكى داود (عليه السلام) على الخطيئة أربعين يوما.

*بكى نوح (عليه السلام) أربعين سنة لتغييره كلبا حتى تاب الله عليه.

* على كل إنسان أربعون جُنةً من الله إلى أن يقترف أربعين كبيرة.

* المؤمن يذكّر بالبلاء فى كل أربعين يوما.

*كمال عقل الإنسان عند بلوغه أربعين سنة.

*يأمن المؤمن من الجنون والجذام والبرص إذا بلغ أربعين عاما.

*الإنسان فى فسحة إلى أن يبلغ الأربعين: ازرع قد دنى حصاده

من اغتاب مسلما أومسلمة لم يقبل الله منه صلاة ولاصيام أربعين يوما وليلة.

*اليمين الغموس ينتظر بها أربعين يوما.

*من أكل لقمة من حرام لم تقبل صلاته أربعين يوما.

*من أبقى فى بيته طنبولا أوعودا أوشيئا من الملاهى من : المعىفة والشطرنج وأشباهها أربعين يوما فإن مات فى الأربعين مات فاجرا فاسقا، ومأواه النار وبئس المصير.

*من صحب مؤمنا أربعين خطوة سأله الله عنه يوم القيامة .

*من أخلص العبادة لله أربعين صباحا ظهرت ينابيع الحكمة على لسانه.

*ما أجمل عبد ذكر الله أربعين صباحا إلاّ زهّده فى الدنيا وبصّره داءها.

*أكل الحلال أربعين يوما ينوّر القلب .

*أكل الرّمان على الريق ينور القلب أربعين صباحا.

*أكل لحم أربعين يوما يوجب سوء الخلق، وكذالك تركه أربعين يوما.

*حريم المسجد أربعين ذراعا من كل ناحية، والجوار أربعين دارا من أربعة جوانبها.

*من أذّن أربعين صباحا يريد بذالك وجه الله دخل الجنة.

*من صلى أربعين يوما فى جماعة يـــدرك التكـــبيرة الأولى، كتب له براءة من النار وبراءة من النفاق.

*من صلى عن يمين الإمام أربعين يوما دخل الجنة.

* من دعا لأربعين مؤمن ثم لنفسه استجيب له.

* إذا اجتمع أربعون مؤمنا للدعاء أو عشرة يدعو كلّ منهم أربع مرات أو أربعة يدعو كلّ منهم عشر مرّات فإنه يوجب الإجابة وفي الكافى: أو واحد يدعو أربعين مرّات.

* المداومة على عمل أربعين يوماً أو تكرار الشيء أربعين مرّة في مجلس واحد له تأثير معنوي خاص.

* من استغفر الله مائة مرّة في قنوت الوتر أربعين ليلة كتب من المستغفرين بالأسحار.

* من دعا بدعاء العهد أربعين صباحاً كان من أنصار الإمام القائم (عليه السلام).

*من بات في مسجد الكوفة أربعين ليلة أربعاء فإنه يـــرى الإمام القائم.

*ظهور الإمام الحجة وصورته في سن الأربعين.

* رجوع الحسين بن علي (عليه السلام) إلى الدنيا فيمكث أربعين سنة.

* انقطاع الحجة عن الأرض قبل القيامة الكبرى بـــأربعين يوماً.

* إن الدنيا تمطر قبل القيامة أربعين صباحاً.

* ما بين النفختين في الصور أربعين سنة.

* قيام الناس في يوم القيامة بمقدار أربعين يوماً.

* من غسّل ميتاً غفرالله له أربعين كبيراً.

* من حمل أخاه الميت بجوانب السرير الأربعة محى الله عنه أربعين كبيرة من الكبائر.

* استحباب الشهادة بالإيمان للإنسان من قبل أربعين وأن يكتب ذالك في كفته.

*إذا حضر الميّت أربعون رجلاً وشهدوا له بالخير غفرالله له.

* استحباب رشّ القبر أربعين شهراً أو أربعين يوماً لدفع العذاب عن الميّت.

* بكاء السماء والأرض على المؤمن – إذا مات – أربعين صباحاً وعلى العالم أربعين شهراً وعلى النبي والإمام أربعين سنة.

* أدنى المؤمنين شفاعة يشفع في أربعين من إخوانه.

تقصير الأربعين في خلق آدم

آثار الأربعين في خلق الإنسان الأول آدم عليه السلام: قالَ ابنُ عباس في روايةِ أبي صالح عنْهُ مرتْ به أربعونَ سنةً قبلَ أنْ يُنفخَ فيه الروح وهو مُلقى بين مكةَ والطائفِ وفي روايةِ الضحاكِ عنه أنَّه خُلقَ من طينٍ فأقامَ أربعينَ سنةً ثمَّ من حمإٍ مسنون فأقامَ أربعينَ

سنةً ثمَّ من صلصال فأقامَ أربعينَ سنةً فتمَّ خلقُه بعدَ مائة وعشرين سنةً ثمَّ نُفخ فيهِ الروحُ.

آثار الأربعين عند حمل الإنسان في بطن أمه:

ورد في الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إن أحدكم يجمع خلقه في بطن أمه أربعين يوما: نطفةً، ثم يكون علقةً مثل ذلك، ثم يكون مضغةً مثل ذلك، ثم يرسل إليه الملك فينفخ فيه الروح، ويؤمر بأربع كلمات: بكتب رزقه، وأجله، وعمله، وشقيّ أو سعيد.

آثار الأربعين بعد ميلاد الإنسان

تتغيّر حالة الإنسان ويتحوّل من حاسّة إلى حاسّة أخرى، ومن حال إلى حال أخرى، بعد أربعين يوما، كالشعور بالحوّاس، كالسمع بالأذنين بعد الأربعين،

والبصر بالعينين بعد الأربعين، والتّعقل بالفؤاد بعد الأربعين.

آثار الأربعين عند الصوفيين

* روي أن داود عليه السلام لما ابتلي بالخطيئة خرلله ساجدا أربعين يوما وليلة حتى أتاة الغفران من ربه.

* من تضرّع إلى الله أربعين يوما ولم يجد الإجابة فليكرّر الأربعين ثلاث مرّات مع المحاسبة والمراقبة، لابدّ من الإجابة لأنها عدد التكوينية فى بطون الأمهات.

* نقل عن سفيان الثورى فيما روى أحمد بن حرب عن خالدبن زيد عنه أنه قال: كان يقول ما أخلص عبد لله أربعين صباحا إلا أنبت الله سبحانه الحكمة فى قلبه

وزهده الله فى الدنيا ورغبه فى الآخرة وبصره داء الدنيا ودوائها.

* وقد قيل: حد الجوع أن لا يميز بين الخبز وغيره مما يؤكل، ومتى عيبت النفس الخبز فليس بجائع. وهذا المعنى قد يوجد فى آخر الحديث بعد ثلاثة أيام، وهذا جوع الصديقين، وطلب الغذاء عند ذلك يكون ضرورة لقوام الجسد والقيام بفرائض العبودية. ويكون هذا حد الضرورة لمن لا يجتهد فى التقليل بالتديج فأما من درج نفسه فى ذلك فقد يصبر على أكثر من ذلك إلى الأربعين.

* وقد قيل لسهل بن عبد الله: هذا الذى يأكل فى كل أربعين وأكثر أكلة أين يذهب لهب الجوع عنه؟ قال يطفئه النور

* كان صاحب أحمد الأسود الدينورى– أنه كان يطوي أربعين يوما، وأقصى ما بلغ فى هذا المعنى من الطي: رجل أدركنا زمانه وما رأينه.

* وقال سهل بن عبد الله رحمه الله. من طوى أربعين يوما ظهرت له القدرة من الملكوت.

* فقد يكون من يأكل كل يوم أفضل ممن يطوى أربعين يوما، وذلك حكم القدرة والإرادة.

* فإذا أخلص العبد لله تعالى أربعين يوما واجتهد فى ضبط أحواله بشئ من أنواع العمل والذكر والقوت وغير ذلك تعود بركة تلك الأربعين على جميع أوقاته وساعاته، وهو طريق حسن اعتمده طائفة من الصالحين.

* وكان جماعة من الصالحين يختارون للأربعين ذا القعدة وعشر ذى الحجة، وهي أربعون موسى عليه السلام.

أربعين يوما قبل الوفاة وبعدها

قيل في الخبر عن كعب الأخبار أن الله تعالى خلق شجرة تحت العرش عليها أوراق بعدد كل مخلوق إذا قضى أجل العبد وبقي له من عمره أربعون يوما

سقطت ورقته على حجر عزرائيل عليه السلام فيعلم بذلك أنه أمر بقبض روح صاحبها وبعد ذلك يسمونه ميتا في السماء وهو حي على وجه الإنسان أربعين يوماً ويقال إن ميكائيل عليه السلام يترل بصحيفة على ملك الموت من عند الله مكتوب فيها اسم من أمر بقبض روحه والموضع الذي يقبض فيه الروح والسبب الذي يقبض عليه. وذكر أبو الليث رضي الله عنه أنه يترل قطرنان من تحت العرش على اسم صاحب أحدهما خضراء، والأخرى بيضاء. فإذا وقعت الخضراء على أي اسم كان عرف أنه شقي، وإذا وقعت البيضاء على أي اسم كان عرف أنه سعيد.

يقال يفتن المؤمن في قبره سبعة أيام والكافر أربعين يوما.

أسرار سنّ الأربعين فى عمر الإنسان عند علماء علم النفس والتربية

الاكتشاف العلمي الجديد يؤكد أنه لا يكتمل نمو الدماغ إلا مع نهاية سن الأربعين وهذا السن حدده القرآن قبل أربعة عشر قرنا.

من المعلوم أنّ الوحي قد نزل على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم فى سن الأربعين ولا بد من وجود حكمة من

هذا العمر لأن الله تعالى لا يختار شيئا إلا وفيه حكمة عظيمة وربما تتضح لنا بعض جوانب الحكمة أن نمو الإنسان وكمال عقله لا يحدث إلا فى نهاية الأربعينات من عمر الإنسان.

يقول تعالى:(وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ).

هذه الأية الكريمة تحدد سن الأربعين لاكتمال القوة البدنية والعقلية أو الأشد أو الأوج وبالتالي نحن أمام حقيقة قرآنية وسؤالنا هل هناك حقيقة علمية تؤكد صدق كلام الله الحق عزّ وجلّ؟ وبالطبع هذه الحقيقة فى حال وجودها سوف تكون دليلا لأولئك المشكّكين يرون من خلالها صدق هذا القرآن ووسيلة للمؤمنين لزيادة الإيمان واليقين بالله تعالى.

ربما تظن أنك تصبح ناضجا بشكل كامل فى سن الحادي والعشرين ولكن البحث الجديد يقترح بأن دماغك لا يتوقف عن النمو حتى أواخر سن الأربعين.

ويؤكد البحث الجديد أن المنطقة التي نستمرّ فى النمو هي منطقة الناصية أو ما يسميه العلماء prefrontal cortex

أعلى مقدمة الدماغ وهذه المنطقة مهمة فى اتخاذ القرارت والتفاعل الاجتماعي ومهام شخصية أخرى مثل التخطيط والسلوك وفهم الأخرين والتي تميز البشر عن غيرهم من المخلوقات.

و تقول البروفسورة sarah- jayne Blakemore منذ أقل من عشر سنوات كنا نعتقد أن الدماغ يتوقف فى سن مبكرة من عمر الإنسان.ولكن تجارب المسح بالرنين المغنطيسي على الدماغ أظهرت النمو يستمر خلال الثلاثينات وحتى نهاية سن الأربعين من عمر الانسان! وأهم منطقة وأكثرها استمرارا فى النمو هى منطقة الناصية ذلك الجزء من أعلى ومقدم الدماغ، هى التى تميزّنا كبشر عن غيرنا.

وهنا نتذكر آية عظيمة يؤكد فيها الله على أهمية الناصـــية، يقول تعالى على لسان نبيه هود عليه السلام مخاطبا قومه:

(إني توكلت على الله ربي وربكم ما من دابة إلا آخذ بناصيتها إن ربي على صراط مستقيم) هود: ٥٢ وكذلك كان النبي يقول في دعائه لربه: (ناصيتي في يدك) وســؤالنا لكل مشكك: كيف علم النبي الأعظـــم عليـــه الـــصلاة والسلام بأهمية الناصية؟

والآن يا أحبّتي نعود ونتذكر الأية من جديد، يقول تعالى: (حتى إذا بلغ أشدّه وبلغ أربعين سنة قال رب أوزعــني أن أشكر نعمتك...) ونقول سبحان الله! من الذى علّم النبي

الكريم عليه الصلاة والسلام وحدد له هذا السن بالذات؟ هل كان رسول الله صلعم يعلم أهمية هذا العمر ليختـــاره لبداية نبوته أم كان الله هو الذى اختاره وهو الذى يعلـــم السر وأخفى؟

هل كان النبي الأعظم عليه أفضل الصلاة والسلام يعلم أن الإنسان لا يبلغ أشده إلا فى سن الاربعـــين، أم أن أحـــدًا علّمه؟ أليس علماء الغرب اليوم يؤكدون أنهم لم يكتشفوا هذه الحقيقه إلا أواخر عام ٢٠١٠م؟ إنها حقائق تـــشهد على صدق هذا النبي الخاتم، وصدق رسالة الاسلام.

المراجع: موقع الانترنت

قال تعالى: (ووصينا الانسان بوالديه إحسانا.... (الاحقاف ١٥)

المؤكد أن لسنة الأربعين ميزة خاصة فهو سن النبوة واكتمال الحكمة والعقل. وقد تناولت الدراسات النفسية والاجتماعية الطفولة والمراهقة وحتى الشيخوخة بكثير من الاهتمام والتفصيل ولكن الدراسات العربية التى اهتمت بالمرحلة الوسطى من العمر قليلة إلى حدما.

وكما تشير النظريات البيولوجية والنفسية فإن الانسان يمر بمراحل عمرية مختلفة منذ الولادة وحتى الموت: (الطفولة، المراهقة، الرشد الأولى والشباب، الرشد الوسطى ثم الشيخوخة فالكهولة) وخلال كل مرحلة عمرية يمر

الانسان بتغيرات داخلية وخارجية ذات طبيعة بيولوجية ونفسية واجتماعية ومعرفية.

تمتدّ مرحلة الرشد الوسطي من (٤٠ الى ٦٠) سنة، وتعتبر من أطول الفترات العمرية فى دورة حياة الانسان والتغيرات فى هذه المرحلة تكون تدريجية وأقل بروزا مقارنة بالمراحل العمرية السابقة. وتحدد الثقافات المختلفة معنى التقدم بالعمر استنادا إلى المفاهيم السائدة فيه، ويلعب نمط الحياة من رفاه اقتصادي واجتماعي، وتغذية جيدة، وممارسة الرياضة والرعاية الصحيحة، دورًا هاما فى إبطاء العمر البيولوجى للإنسان.

تقسيم التغيرات التى يمر بها الانسان فى هذا المرحلة

قال تعالى: (هو الذى خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم يخرجكم طفلا ثم لتبلغوا أشدكم ثم لتكونوا شيوخا، ومنكم من يتوفى من قبل ولتبلغوا أجلا مسمى ولعلكم تعقلون) (سورة غافر ٦)

تغيرات بيلوجية

إن الجسم البشري يصل إلى اكتمال بنائه بيلوجيا فى سن الخامسة والعشرين، حيث يبدأ بعدها تغيرات داخلية على شكل عمليات هدم تدريجية فى بناء الجسم، وكلما يتقدم الانسان فى العمر تطرأ تغيرات على خلاياه وأجهزة جسمه، وبالتالي يتغير الأداء الوظيفى لأجهزة الجسم

المختلفة كالجهاز العصبى والتنفسى والهضمى، والعضلى والتناسلى.

ويضعف النظر والسمع وتتغير مرونة الجلد وتظهر التجاعيد ويتساقط الشعر (الصلع عند الرجال) ويظهر الشيب، وتتغير الرغبة الجنسية، وانقطاع الدورة الشهرية (عند النساء) ويكون الانسان أكثر عرضة للاصابة بأمراض القلب، وأمراض ضغط الدم، وتتغير الذاكرة وقدراتها وتعرضها للنسيان، وزيادة الوزن وترهل الجلد، وغيرها من التغيرات.

أقسام البلوغ عند بعض العلماء

١- بلوغ السن

٢- بلوغ النكاح

٣- بلوغ الرشد

٤- بلوغ التجارب

حكمة من بعض الحكماء

الناس حيارى بين الشباب والشيبة إذا كان شابًّا يتمنى الشيبَ وإذا كان شيّبا يتمنى شبابا...

{٢}

آي الحمد والثناء فى القرآن

و

نصوص من السنة والاثر فى الشكران

آيات الشكر

١- تَبَارَكَ الَّذِي جَعَلَ فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَجَعَــلَ فِيهَــا
سِرَاجًا وَقَمَرًا مُنِيرًا. وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ
خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا.

٢- وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِنْ
مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَى أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَى
عَقِبَيْهِ فَلَنْ يَضُرَّ اللَّهَ شَيْئًا وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ

٣- مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّــهُ
شَاكِرًا عَلِيمًا (١٤٧)

٤- قَالَ يَا مُوسَى إِنِّي اصْطَفَيْتُكَ عَلَي النَّــاسِ بِرِسَــالَتِي
وَكَلَامِي فَخُذْ مَا أَتَيْتُكَ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ آية ١٤٤

٥- اعمَلُوا آل دَاوُدَ شُكْراً وَقَلِيلٌ مِنْ عَبَادِيَ الشَّكُور

٦- فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَــتَ
اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

٧- وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَــعْيَهَا وَهُــوَ مُــؤْمِنٌ
فَأُولَئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا (١٩)

٨- فَاذْكُرُونِي أَذْكُرُكُمْ وَاشْكُرُولِي وَلاَ تُكْفُرُونَ

٩- نِعْمَةً مِنْ عِنْدِنَا كَذَالِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ

١٠- وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّــهِ وَمَــنْ
يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ
حَمِيدٌ (١٢)

١١- وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (١٤)

١٢- أَلَمْ تَرَ أَنَّ الْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِنِعْمَتِ اللَّهِ لِيُرِيَكُمْ مِنْ آيَاتِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ (٣١)

١٣- وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِنْ كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاخِرَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٢)

١٤- لِيُوَفِّيَهُمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ (٣٠)

١٥- وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ (٣٤)

١٦- لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ (٣٥)

١٧- وَلَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبُ أَفَلَا يَشْكُرُونَ (٧٣)

١٨- إِنْ تَكْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنْكُمْ وَلَا يَرْضَى لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ وَإِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى ثُمَّ إِلَى رَبِّكُمْ مَرْجِعُكُمْ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (٧)

١٩- وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ وَالْأَرْضُ جَمِيعًا قَبْضَتُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَالسَّمَاوَاتُ مَطْوِيَّاتٌ بِيَمِينِهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ (٦٧)

٢٠- اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ (٦١)

آيات الحمد

١- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢) الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (٣) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (٥) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (٦) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (٧)

٢- الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَجَعَلَ الظُّلُمَاتِ وَالنُّورَ ثُمَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ يَعْدِلُونَ (١)

٣- دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٠)

٤- الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ (٣٩)

٥- فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (٩٨) وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ (٩٩)

٦- ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا عَبْدًا مَمْلُوكًا لَا يَقْدِرُ عَلَى شَيْءٍ وَمَنْ رَزَقْنَاهُ مِنَّا رِزْقًا حَسَنًا فَهُوَ يُنْفِقُ مِنْهُ سِرًّا وَجَهْرًا هَلْ يَسْتَوُونَ الْحَمْدُ لِلَّهِ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ (٧٥)

٧- وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ
شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذُّلِّ وَكَبِّرْهُ
تَكْبِيرًا (١١١)

٨- الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَى عَبْدِهِ الْكِتَابَ وَلَمْ يَجْعَلْ
لَهُ عِوَجًا (١)

٩- فَإِذَا اسْتَوَيْتَ أَنْتَ وَمَنْ مَعَكَ عَلَى الْفُلْكِ فَقُلِ الْحَمْدُ
لِلَّهِ الَّذِي نَجَّانَا مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (٢٨)

١٠- وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُودَ وَسُلَيْمَانَ عِلْمًا وَقَالَا الْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِنْ عِبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ (١٥)

١١- قُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسَلَامٌ عَلَى عِبَادِهِ الَّذِينَ اصْطَفَى
آللَّهُ خَيْرٌ أَمَّا يُشْرِكُونَ (٥٩)

١٢- وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ سَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ فَتَعْرِفُونَهَا وَمَا رَبُّكَ
بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ (٩٣)

١٣- وَهُوَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْحَمْدُ فِي الْأُولَى
وَالْآخِرَةِ وَلَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ (٧٠)

١٤- وَلَئِنْ سَأَلْتَهُمْ مَنْ نَزَّلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ
الْأَرْضَ مِنْ بَعْدِ مَوْتِهَا لَيَقُولُنَّ اللَّهُ قُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ
بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ (٦٣)

١٥- وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ
تُظْهِرُونَ (١٨)

١٦- الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَلَهُ الْحَمْدُ فِي الْآخِرَةِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ (١)

١٧- الْحَمْدُ لِلَّهِ فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ جَاعِلِ الْمَلَائِكَةِ رُسُلًا أُولِي أَجْنِحَةٍ مَثْنَى وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ يَزِيدُ فِي الْخَلْقِ مَا يَشَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (١)

١٨- وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ (٣٤)

١٩- ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَرَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا الْحَمْدُ لِلَّهِ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ (٢٩)

٢٠- وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي صَدَقَنَا وَعْدَهُ وَأَوْرَثَنَا الْأَرْضَ نَتَبَوَّأُ مِنَ الْجَنَّةِ حَيْثُ نَشَاءُ فَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ (٧٤)

الأدعية النبوية فى الحمد

* الحمد لله رب العالمين هو السبع المثاني والقرآن العظيم الذي أوتيته:

* إذا أحرم النبي لبّى لبيك اللهم لبيك لا شريك لـــك لبيك إن الحمد لك والنعمة لك والملك لا شـــريك لك. ثم قال لبيك إله الحقّ لبيك

* ربنا آتنا فى الدنيا حسنة وفى الاخرة حـــسنة، وقنـــا عذاب النار

* وفى الطواف: اللهم قنعنى بما رزقتنى، وبارك لى فيه، واخلف على كل غائبة لى بخير.

* ثم يقول: لا إله الا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمدُ وهو على كل شئ قدير، لا إلـــه إلا الله وحده، أنجز وعده، ونصر عبده، وهزم الأحـــزاب وحده ثم يدعو بعد ذلك.

* وقال النبي صلى الله عليه وسلم: خير الدعاء دعـــاء يوم عرفة وخير ما قلت أنا والنبيون من قيلى: لا إله الا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على شئ قدير.

* ثم قال: أكثر دعائى ودعاء الانبياء قبلى بعرفة: لا اله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شئ قدير.

* إن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا فـــرغ مـــن طعامه وقال قال الحمد لله الذي كفانا مرة وإذا رفع مائدته قال الحمد لله الذي كفانا وأروانا غير مكفـــي ولا مكفور وقال مرة الحمد لله ربنا غير مكفـــي ولا مودع ولا مستغنى ربنا

* الحمد لله الذي جعل فى الأمر سعة

* الحمد لله قبل كل حـال، الحمـد لله بعـد كـل حال،والحمد لله عند كل حال، والحمد لله على كل حال، والحمد لله رب العالمين

* الحمد لله الذي أطعمني وأسقاني

* الحمد لله الذي أنقذه من النار

* الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتـدي لـولا هدانا الله

* اللهم باسمك أحيا وأموت الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإلينا النشور

* سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله الله أكـبر ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم

* سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله الله أكـبر ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم عدد مـا علـم وملئ مازنة ما علم

* سبحانك اللهم وبحمدك لا أحصي ثناء عليك كمـا أثنيته على نفسك

* سبحان الله ملئ الميران ومنتهى العلم ومبلغ الرضا

والحمد لله ملئ الميران ومنتهى العلم ومبلغ الرضا

ولاإله إلا الله ملئ الميران ومنتهى العلم ومبلغ الرضا

* والله أكبر ملئ الميزان ومنتهى العلم ومبلغ الرضا

* سبحان الله والحمد لله ولاإله إلا الله الله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم عدد ما علم ووزن ما علم ومثل ما علم الله

* سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله الله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم عدد ما علم ودوام ملك الله

* سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لاإله إلا أنت وحدك لا شريك لك عملت سوء أو ظلمت نفس فاغفرلى ذنبي وارحمني وتب علي إنك أنت التواب الرحيم.

* سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر تبارك الله

* سبحان من يحصى عدد الذنوب سبحان من لا يخفى عليه خافية السماوات ولا في الأرض سبحان الله الرؤف الودود.

* سبحان من هو باق لا يفنى. سبحان من هو قيوم لا ينام. سبحان من دائم لا يسهو. سبحان من هو واسع لا يتكلف. سبحان من هو قائم لا يلهو. سبحان من هو عزيزلا يضام. سبحان من هو الخالق البارئ سبحان الله العظيم وبحمده.

* سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

* سبحان من في علوه دان وفي دنوه عال وفي إشـــراقه منير وفي سلطانه قوي سبحان.

* الحمد لله رب العالمين حمدا يوفى نعمه ويكافى مزيده

* بسم الله الرحمان الرحيم حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه

* لاإله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير

* لاإله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحي ويميت وهي حي لا يموت بيده الخير وهو علـــى كل شيء قدير.

* سبحان والحمد لله تبارك اسمك وتعالى جدك ولا إله غيرك.

سبحان الملك الأعظم الذى يبتلى الخلق بما يشاء سبحان خالق النور سبحان الحائل بين القلوب سبحان خالق النور، إلهى خليت بينى وبين عدوى إبليس فلم أقم لفتنته إذ نزلت بى سبحان خالق النور إلهى أنت خلقتنى وكان فى سابق علمك ما أنا إليه سائر سبحان خالق النور إلهى الويل لداود إذ كشف عنه الغطاء فيقال هذا داود الخاطئ سبحان خالق النور، إلهى بأي عين أنظر إليك يوم القيامة وإنما ينظر الظالمون من طرف خفي سبحان خالق النور، إلهى بأي قدم أمامك يوم القيامة يوم تزلّ أقدام الخاطئين سبحان خالق النور، إلهى من أين يطلب العبد المغفرة إلا من عند سيده سبحان خالق النور إلهى أنا لا أطيق صوت رعدك فكيف أطيق صوت جهنم سبحان خالق النور، إلهى كيف يستتر

الخاطئون بخطاياهم دونك تشاهدهم حيث كانوا سبحانك خالق النور، إلهى قد تعلم سرى وعلانيتى فاقبل معذرتى سبحان خالق النور، إلهى اغفرلى ذنوبى ولا تباعدنى من رحمتك لهوانى سبحان خالق النور، إلهى أعوذ بوجهك الكريم من ذنوبى التى أوبقتنى سبحان خالق النور، إلهى فورت إليك بذنوبى واعترفت بخطيئتي فلا تجعلنى من القانتين ولا تخزنى يوم الدين سبحان خالق النور.

* سبحان الله وبحمده ولاحول ولاقوة إلا بالله ماشاء كان ومالم يشأ لم يكن أعلم أن الله على كل شيء قدير، وأن الله قد أحاط بكل شيء علما.

* سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين.

الشكر

الحمد والشكر للإنسان مرحمة **

والكبر والكفر طغيان وخسران

يا حبذا من سعى للخير مكرمة **

بالحال والمال عند الله عرفان

الشكر حق على الإنسان

الشُكر حقٌ على الإنسان أوجبه ** ربُّ العبادِ على النّعماء تزداد

فَاثنوا على الله في قلٍ وفي كُثرٍ ** يكون في الحمد إزدادٌ وإمداد

الذكر والفكر والتسبيح هيللةٌ ** جليَّةٌ في نصوص الشرع أوراد

كثِّرْ بوردك في الأذكار تكبيرا ** مـــراعيًا لمعاني اللفظ إيراد

وخُضْ بروحك حضرات العلا جذباً ** بها الملائك في اللاهوت إقصاد

تنـــلْ بها مددًا فزدْ بها عُدداً ** تعشْ بها أبدًا في الدين إسعاد

يتلـــو لسانك أسماءًا موافقةً ** سردًا مهمهمةٌ الأنفاس إنشاد

لاهٌ وآهٌ وأســـماءٌ مخصصةٌ ** كذا الحواميم منها النور إرشاد

مهما تلوح كتاب الله معتبـــرًا ** تـــخض بها ملكوت الله إعداد

والذكر باللـــفظ نوع من مناهجنا ** والشوق بالقلب أعلى وهو إسناد

أشكر الله طول حالي

الله الله الله الله ** مـــحمد رســـول الله الله

صـــلاة ربـــي سلام ربي ** علي النبـــي صاحب الجلال

سأشـــكر الله طـــول حالى ** لأن فـــي الشكر فيضك الله

وفـــي الليـــالى وفي النهار ** أستغـــفر الله الله الله

فأصـــبـــح الوجد نهج قلـــبى ** وساقه الشكـــر في رضا الله

فتهت بالـــجـــذب نحو ربـــي ** وسائـــغ الكـــأس في حما الله

ويـــحســـب الغمر في سحر ** وليس جنـــا إلا قـــرى الله

كأنـــمـــا الحب أصل طبعى ** وإن أتى السخـــط للجمالة

بـــلا نـــزاع ولاقتـــال ** وإن تـــولـــوا فحسبي الله

المراجع

١– القرآن الكريم

٢– الأحاديث النبوية

٣– دقائق الأخبار فى ذكر الجنة والنار {إمام عبد الرحيم أحمد القاضي}

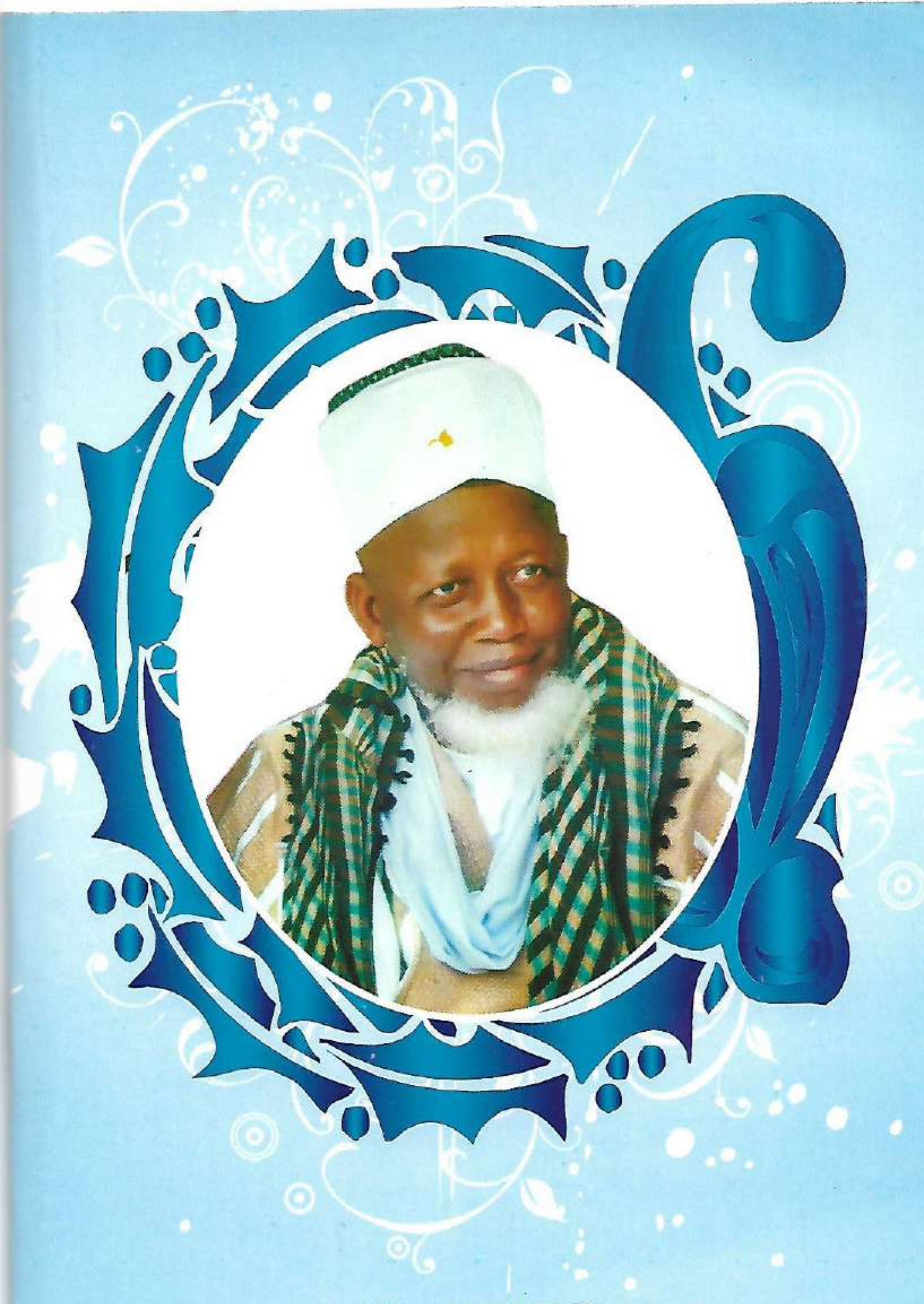
٤– ملحق إحياء العلوم: باب كيفية الدخول فى الأربعينية {للإمام الغزالي حجة الإسلام}

٥– أمثال وأقوال عالمية {عبد الرحمن بكر}

٦– تفسير الجلالين من جزء ٤

٧– Google/ Wikipedia

فهرس



Al-Bayan - 08060608480